

『スポーツ推進委員』って何？

○スポーツ推進委員とは…

市民の皆さんが、身近な地域の中で、いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでも気軽にスポーツに触れ合えるような環境を整えるために焼津市から委嘱を受けた者です。

現在焼津市には、各自治会推薦の38名と焼津市推薦の9名、計47名のスポーツ推進委員がいます。



新人のスポーツ推進委員へ先輩から熱心に実技指導

○主な職務（焼津市スポーツ推進委員規則より）

- (1) 市民の求めに応じて、スポーツの実技の指導を行うこと。
- (2) スポーツ団体その他の団体のスポーツに関する行事又は事業に関し、その求めに応じて協力すること。
- (3) 学校、公民館等その他行政機関の行うスポーツの行事又は事業に関し、その求めに応じて協力すること。
- (4) 市民のスポーツ活動の促進のため組織の育成を図ること。
- (5) 市民がスポーツに対して理解を深めるための活動を行うこと。
- (6) 前各号に掲げるもののほか、市民のスポーツの推進のための指導及び助言を行うこと。

○組織と役割

焼津市スポーツ推進委員会は、正副委員長、会計、参与のほか、事業部・研修部・広報部の3部で構成されています。各部は以下のような役割を担っています。

残念ながら、令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域交流スポーツ祭が開催できませんでした。スポーツ推進委員会では、アフターコロナに向け事業運営について検討しています。



スポーツ推進委員会定例会においてコロナ禍での事業の運営方法を検討しています

| | |
|-----|--|
| 事業部 | ◇地域交流スポーツ祭の企画・運営等全般 地域交流スポーツ祭に関わる業務、ルールの策定、監督会議 |
| 研修部 | ◇市民スポーツの普及・振興 ニュースポーツ研修会、審判講習会、志太・県・東海四県等の各研修会、指導者研修会の企画・運営 |
| 広報部 | ◇市民スポーツの広報活動・啓発活動 機関紙『みんなのスポーツ』『スポ進のあゆみ』の編集発行、ホームページの運営 |

スポーツ推進委員の改選

スポーツ推進委員は、2年を1任期として焼津市から委嘱されています。令和2年度は、改選期でしたので、任期を終えスポーツ推進委員を卒業された方もいます。卒業された皆様、本当にお疲れさまでした。

ただ一つ心残りは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3密を避けることから、送別の会を開催できず、きっちりのした形で送り出すことができなかったことです。スポーツ推進委員の役割を終えても、地域に戻った皆様が健康に活躍され、焼津市全体が活気づくことを願っております。

そして新たにスポーツ推進委員となられた皆様、令和2年度は、新型コロナウイルスという未曾有の危機にさらされ、例年のような活動ができておりませんが、アフターコロナに向かってスポーツ推進委員会が一丸となって、市民の皆様が笑顔でスポーツに取り組めるように共に頑張ります。



バトンタッチ

新人広報部員の紹介

今号では、今年度から新たにスポーツ推進委員になった12人のうちの、広報部に所属となった3人に、スポーツとの関わりやスポーツへの想い、スポーツ推進委員としての意気込みを語っていただきました。

焼津第2自治会 鈴木朝直

こんにちは！初めまして。
焼津第2自治会スポーツ推進委員の鈴木と申します。



スポーツに関しては、年に数回のゴルフをするくらいで、普段は専ら観戦することの方が多く私ですが、身体を動かすことは大好きで今年から着任しました。1年生委員ですがよろしくお願い致します。
今年にはコロナの影響により皆さんの生活やお仕事、子供たちの学校生活にも大変大きな変革が求められ、より一層のストレスが多く蔓延してしまっているかと思えます。私はそんなネガティブな生活に負けないよう、少しでも体を動かし、笑顔で健康な機会や空間を皆さんに提供できるように、頑張りたいと思います。

高新田自治会 村松雅士

自分のスポーツとの関わりは、小学2年生に野球少年団に入団したことがスタートでした。親が長嶋茂雄さんの大ファンでしたので子供



に夢を託す感じていたが、いたずらばかりしていた自分を面倒見切れず、少年団に入れませんと言ったのが本音だったようです。

自分が在籍した小学校と中学校では、メンバーが揃っていたため、県大会で優勝することができ東海大会、全国大会に出場したことはかけがえのない思い出です。

高校まで野球を続けることができたのは、野球を通じてできた友人の存在が大きかったと思います。

社会人になっても、野球をやっていたおかげで地元のソフトボールチームに声をかけていただき、地元の方々と交流を持つことができました。

自分は野球とソフトボールと、似たようなスポーツを経験していましたが、共通して言えることはスポーツを通じて人との繋がりができ、感情を共有できることです。

今後はスポーツ推進委員として、更なるつながりを大事に精進していきたいと思っておりますので、よろしく願います。

焼津市推薦 金井奈保子

小学生の頃、バレーボール少年団の募集を見つけた私は、友達を誘ってバレーを始めました。少年団は、練習量が多くて



どんな時も少年団を優先する日々でした。

そのため中学時代はバレーを離れた生活を送っていたのですが、高校生になると「まだバレーをやりたい」という気持ちが湧いてきて、バレー部に入部しました。バレー部は勝つことを目標にした厳しい部活でしたが、仲間に恵まれ、苦しい中にも楽しさを知る良い経験となりました。その時の仲間は、今でも思い出を語ったり、旅行したりするいい友達です。

母になり、住み慣れた土地から離れることになったのですが、人見知りの私が友達を作ることができたのは、スポーツのおかげでした。みんなが同じことに取り組むことで、一体感を得られることがとても楽しく、また、普通に生活していたら出会うことの無い友達の友達まで出会うことができました。

スポーツを通して、忍耐・楽しさ・人との繋がりを持って私は、今年、縁あってスポーツ推進委員になりました。多くの人にスポーツで得られる喜びを知っていただき、共に活動を通して人生の潤いになってきたらいいなと思います。よろしくお願ひします。

ノルディックウォーキング

コロナ禍で外出を控え、ついつい運動不足になっていませんか。或いは、健康維持で毎日歩いているけれど少し物足りないと感じている方も注目!!ノルディックウォーキングは、10年ほど前からスポーツ推進委員会でも紹介しているのでご存じの方も多いと思いますが、こんな時期だからこそ、改めてノルディックウォーキングをご紹介します。

●どんなスポーツなの？

専用のポールを体の横について押し出して歩くことで、下半身だけでなく腕や上半身の筋肉を使う全身有酸素運動です。



通常のウォーキングよりもカロリー燃焼率が高く、健康維持、体力アップやメタボ対策になります。家族や友人など複数人で歩けば、会話を楽しみながら、また周りの景色を見ながら歩くことができ、ストレス解消にもなりますよ。

●どんな効果があるの？

次のような効果が期待できます。
①ポールがバランス維持をサポートし、転び

にくい歩行ができます。また、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

②足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長時間の歩行が可能です。

③体全体の90%筋肉を動かすことで、通常のウォーキングより30〜40%も高いカロリー燃焼率を実証されています。

④ポールさえあれば、気軽に、いつでもできます。

●どんな用具が必要なの？

ノルディックウォーキング専用のポールが必要です。(登山用のポールやスキーのストックではできません。)

ポールの長さは、ポールの先端を地面についた状態で、ストラップの付け根がおへその高さくらいになるように設定します。慣れてきたら徐々に長くして、身長×0.8位で使用する運動強度があがります。

ポールには右用と左用がありますので、正しく持ちましょう。



(NPO法人日本ノルディックウォーキング協会のホームページを参照しました。)

焼津市スポーツ推進委員を紹介します。

| No. | 氏名 | 性別 | 自治会・推薦区分 | 所属 | 経験年数 |
|-----|--------|----|-----------|--------|------|
| 1 | 滝口 剛生 | 男 | 焼津第1自治会 | 研修部 | 11年目 |
| 2 | 鈴木 朝直 | 男 | 焼津第2自治会 | 広報部 | 1年目 |
| 3 | 伊藤 稜 | 男 | 焼津第3自治会 | 事業部 | 1年目 |
| 4 | 藁科 健人 | 男 | 焼津第4自治会 | 事業部 | 9年目 |
| 5 | 服部 敬子 | 女 | 焼津第5自治会 | 会計 | 19年目 |
| 6 | 中村 純一 | 男 | 焼津第6自治会 | 広報部 | 4年目 |
| 7 | 松島 和久 | 男 | 焼津第7自治会 | 事業部 | 7年目 |
| 8 | 松田 主税 | 男 | 豊田第8自治会 | 研修部長 | 11年目 |
| 9 | 池田 加代 | 女 | 豊田第9自治会 | 研修部 | 15年目 |
| 10 | 山田 雅秋 | 男 | 豊田第10自治会 | 事業部 | 8年目 |
| 11 | 長澤 志俊 | 男 | 小川第11自治会 | 研修部 | 13年目 |
| 12 | 鈴木 大介 | 男 | 小川第12自治会 | 事業部 | 1年目 |
| 13 | 曾根 俊之 | 男 | 小川第13自治会 | 事業部副部長 | 11年目 |
| 14 | 宇佐見 和則 | 男 | 港第14自治会 | 広報部副部長 | 5年目 |
| 15 | 比田井 高廣 | 男 | 東益津第15自治会 | 参与 | 15年目 |
| 16 | 池谷 裕史 | 男 | 東益津第16自治会 | 事業部 | 1年目 |
| 17 | 久保山 勇 | 男 | 東益津第17自治会 | 研修部 | 1年目 |
| 18 | 大石 英之 | 男 | 大富第18自治会 | 事業部 | 3年目 |
| 19 | 米村 和彦 | 男 | 大富第19自治会 | 事業部 | 3年目 |
| 20 | 小野 由美子 | 女 | 大富第20自治会 | 事業部 | 3年目 |
| 21 | 勝治 和美 | 女 | 和田第21自治会 | 研修部 | 3年目 |
| 22 | 吉田 鐵男 | 男 | 和田第22自治会 | 事業部 | 5年目 |
| 23 | 青木 藤勝 | 男 | 港第23自治会 | 研修部副部長 | 7年目 |
| 24 | 青島 一 | 男 | 中島自治会 | 事業部 | 7年目 |
| 25 | 岡本 将行 | 男 | 飯淵自治会 | 広報部副部長 | 9年目 |
| 26 | 鈴木 師朗 | 男 | 利右衛門自治会 | 研修部 | 3年目 |
| 27 | 森田 淳 | 男 | 吉永自治会 | 研修部 | 1年目 |
| 28 | 村松 雅士 | 男 | 高新田自治会 | 広報部 | 1年目 |
| 29 | 青山 高史 | 男 | 宗高自治会 | 研修部 | 9年目 |
| 30 | 池谷 正志 | 男 | 上小杉自治会 | 研修部 | 7年目 |
| 31 | 油井 利和 | 男 | 藤守自治会 | 研修部副部長 | 5年目 |
| 32 | 松下 喜和 | 男 | 下小杉自治会 | 研修部 | 7年目 |
| 33 | 柴田 忠 | 男 | 相川自治会 | 事業部副部長 | 7年目 |
| 34 | 斎藤 英男 | 男 | 西島自治会 | 事業部長 | 11年目 |
| 35 | 山下 初男 | 男 | 上泉自治会 | 広報部 | 5年目 |
| 36 | 安竹 政彦 | 男 | 下江留自治会 | 研修部 | 1年目 |
| 37 | 青野 覚朗 | 男 | 上新田自治会 | 参与 | 31年目 |
| 38 | 清水 英夫 | 男 | つつじ平自治会 | 事業部 | 1年目 |
| 39 | 小林 敏之 | 男 | 市推薦 | 委員長 | 25年目 |
| 40 | 小長谷 朝男 | 男 | 市推薦 | 副委員長 | 17年目 |
| 41 | 森 一之 | 男 | 市推薦 | 広報部長 | 17年目 |
| 42 | 岩本 みどり | 女 | 市推薦 | 広報部 | 15年目 |
| 43 | 平田 典子 | 女 | 市推薦 | 事業部 | 15年目 |
| 44 | 大石 立美 | 男 | 市推薦 | 研修部 | 1年目 |
| 45 | 中山 純子 | 女 | 市推薦 | 事業部 | 1年目 |
| 46 | 金井 奈保子 | 女 | 市推薦 | 広報部 | 1年目 |
| 47 | 藁科 秀基 | 男 | 市推薦 | 副委員長 | 15年目 |